

شما هم می‌توانید سوژه «میزگرد تغذیه» باشید. کافی است از طریق صفحه «با خوانندگان» با ما تماس بگیرید و تجربه‌تان را با سایر خوانندگان «سلامت» در میان بگذارید. روشی که سوژه‌های «میزگرد تغذیه» به پای کاهشی یا افزایش وزن خود ارائه می‌دهند لزوماً مورد تأیید «سلامت» نیست. حتماً اظهارنظر متخصصان را درباره درستی یا نادرستی هر روش در همین صفحه بخوانید.

«میزگرد تغذیه» درباره مشکل تغذیه‌ای رایان حبی با حضور دکتر نسرين امیدوار متخصص تغذیه و دکتر محمدرضا مهاجر تهرانی فوق تخصص غدد و متابولیسم

از تغذیه نادرست در کودکی تا اضافه‌وزن و بلوغ زودرس در بزرگسالی

در «میزگرد تغذیه» این شماره، میزبان مادر رایان حبی هستیم که نگران اضافه‌وزن فرزندشان هستند و می‌گویند که دلیل این اضافه‌وزن هم خودشان بوده‌اند! مادر رایان می‌گوید: «پسرم ۱۰ ساله است و حس می‌کنم که حداقل ۱۵ کیلوگرم اضافه‌وزن دارد. متأسفانه خودم باعث ابتلای پسر به اضافه‌وزن شدم و حالا نگران سلامت او هستم زیرا هم در خانواده ما و هم در خانواده پدری‌اش، سابقه بیماری‌های قلبی و دیابت وجود دارد». اینها بخشی از صحبت‌های مادر رایان بود. در ادامه این پرونده، صحبت‌های تکمیلی این مادر نگران را می‌خوانید و نظر کارشناسان «سلامت» را هم درباره شرایط رایان، می‌پرسم.

ندا احمدلو

مادر رایان که از وضعیت تغذیه‌ای فرزندشان ابراز نگرانی می‌کند، می‌گوید:

نمی‌خواهم پسر م با عوارض ناشی از اضافه‌وزن بزرگ شود!

دوست دارم چاق باشم و اصلاً مریض بشوم. خیلی سعی کردم درباره رژیم‌های مختلف با او صحبت کنم یا روش‌های تشویقی و قهری برای کاهش وزنش در نظر بگیرم اما او اصلاً گوشش به این حرف‌ها بدهکار نیست و نه حرف مرا گوش می‌کند و نه حرف پدرش را!

سوال: آیا رایان مشکل تغذیه‌ای خاص دیگری ندارد؟
یک مشکل بزرگ رایان این است که میوه و سبزی خام نمی‌خورد. یعنی اصلاً میوه نمی‌خورد اما سبزیجات بخارپز یا انواع سبزی‌های پخته‌شده‌ای که داخل غذا باشد را می‌خورد. نمی‌دانم که آیا همین سبزی‌های پخته می‌توانند نیاز بدن او به فیبر و ویتامین‌های مختلف را تأمین کنند یا باید برای این مشکل هم به دنبال راه چاره باشم!

سوال: سوال خاص دیگری از متخصصان سلامت دارید؟
من به خاطر اضافه‌وزن رایان، به شدت نگران بروز بلوغ زودرس در او هستم و می‌ترسم به دلیل بلوغ زودرس، قد پسرم کوتاه بماند. از طرفی نمی‌دانم که چطور می‌توانم او را در روند صحیح کاهش وزن قرار بدهم تا هم از نظر جسمانی و هم از نظر روانی اذیت نشود! ■

درست می‌کردم و در طول روز، چند وعده غذا و میان‌وعده‌های پرکالری به او می‌دادم. در تمام غذاهای پسر، پودر ۴ مغز می‌ریختم و همیشه، معجون روزانه یا ۴ وعده اصلی غذا برای او فراهم بود. تقریباً یک سال به این کار ادامه دادم تا رایان روی دور افزایش وزن افتاد. اوایل از اینکه تپل و بامزه شده بود، خوشحال بودم اما نزدیک تولد ۵ سالگی‌اش حس کردم که دیگر دارد، چاق می‌شود.

سوال: بعد از آن چه کار کردید؟
رایان خیلی کوچک‌تر از آنی بود که بخواهم درباره چاقی و اضافه‌وزن با او صحبت کنم اما کم‌کم سعی کردم وعده‌های غذایی او را کوچک‌تر یا تعداد وعده‌ها را کمتر کنم اما متأسفانه پسر اصلاً این موضوع را نمی‌پذیرفت و برای غذای بیشتر یا خوراکی‌هایی که قبلاً به او می‌دادم، گریه می‌کرد! من هم دلم می‌سوخت و دوباره به او خوراکی می‌دادم. همین شد که دیگر نتوانستم وزنش را کنترل کنم.

سوال: حالا که رایان بزرگ‌تر شده و درک بیشتری از سلامت دارد، باز هم برای کاهش وزن با شما همکاری نمی‌کند؟
به هیچ عنوان! حتی لجاجتی هم می‌کند و می‌گویند که من

سوال: یک توضیح کلی درباره وضعیت فعلی رایان می‌دهید؟

پسرم ۱۰ سال و ۳ ماه دارد؛ با قدی حدود ۱۳۷ سانتی‌متر و وزنی حدود ۶۲ کیلوگرم. روزهایی که پدرش خانه باشد یا مهمانی باشیم و بیشتر پرخوری کند، تا ۶۳ کیلوگرم هم می‌رسد. گاهی دوستانش او را مسخره می‌کنند و به رایان می‌گویند: «قُل قُل!» خودش ناراحت نمی‌شود و می‌خندد اما من دوست ندارم روی پسر اسم بگذارند و مدام به او می‌گویم که نباید به دیگران اجازه بدهی تو را مسخره کنند یا باید وزن‌ت را پایین بیاوری که دیگر مسخره‌ات نکنند اما او اصلاً گوشش به این حرف‌ها بدهکار نیست!

سوال: رایان از ابتدای کودکی اضافه‌وزن داشت؟
نه اصلاً! اتفاقاً بچه‌ای به اصطلاح، ترکه‌ای بود. رایان حدوداً ۳ ساله بود و براساس نمودار رشد، رشد قدی و وزنی متعادل و متناسبی را طی می‌کرد اما در همان سال‌ها، به قدری دیگران به من گفتند که پسرت لاغر است و بیشتر به او برس که من هم دچار وسواس شدم و کم‌کم شروع کردم به زیاد کردن وعده‌های غذایی رایان! غذاهایی که دوست داشتم را زیاد



نگاه فوق تخصص غدد و متابولیسم

نگران بلوغ زودرس در فرزندان نباشید!

دکتر محمدرضا مهاجر تهرانی / عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران

در بخش‌هایی از صحبت‌های مادر رایان شنیدیم که ایشان نگران بروز بلوغ زودرس در فرزند ۱۰ ساله خود هستند. قبل از این نگرانی‌ها، بهتر است که تعریف بلوغ زودرس را بدانیم. بلوغ زودرس یعنی اولین نشانه‌های بلوغ در دختران زیر ۸ سال و پسران زیر ۹ سال بروز کنند. در سال‌های گذشته، سن بلوغ زودرس کمی بیشتر بود اما در سال‌های اخیر و به دلیل عوامل مختلف، سن بلوغ در بیشتر جوامع کاهش یافته است.

از اولین علامت‌های بلوغ در دختران می‌توان به رشد سینه‌ها و در پسران به افزایش رشد بیضه‌ها، کلفتی صدا، رویش موهای ضخیم در صورت، بروز جوش‌های صورت و رفتارهای خشن اشاره کرد. با این حساب و باتوجه به تعریف بلوغ زودرس، مادر یک پسر بچه ۱۰ ساله نباید نگران بروز بلوغ زودرس در فرزندشان باشد. حالا شاید این سوال برای شما پیش بیاید که چرا مساله بلوغ زودرس بسیار مورد توجه قرار می‌گیرد؟ زمانی که بلوغ در دختران یا پسران، زودتر از حد طبیعی اتفاق می‌افتد، کودک شما از نظر روانی توانایی مدیریت مسائل پیرامون بلوغ را ندارد. مثلاً یک دختر بچه ۷ یا ۸ ساله، به سختی می‌تواند دوره عادت ماهانه را مدیریت کند یا یک پسر بچه ۸ ساله، به سادگی نمی‌تواند از پس تغییرات روانی و جسمانی ناشی از بلوغ بر بیاید.

از طرف دیگر، معمولاً در سن بلوغ، یک جهش رشدی ناگهانی برای کودک اتفاق می‌افتد و ممکن است که در آن دوره، فرزند شما بلندتر از همسالان خود باشد. این در حالی است که با بسته شدن صفحات رشد بعد از بلوغ، فرزندان دیگر افزایش قد چندانی را تجربه نخواهد کرد و به احتمال زیاد در نهایت از نظر قدی کوتاه‌تر از همسالان خود خواهد شد. به دلیل این مشکلات جسمانی و روانی ناشی از بلوغ زودرس، ما به خانواده‌ها توصیه می‌کنیم که اگر به هر دلیلی گمان می‌کنند که فرزندشان در معرض بلوغ زودرس قرار دارد، حتماً به متخصص غدد مراجعه کنند.

متخصصان غدد می‌توانند با بررسی‌های آزمایشگاهی، سنجش سن استخوانی کودک از طریق عکس مچ دست، انجام سی‌تی‌اسکن یا ام‌آر‌آی تخصصی از غدد هیپوفیز یا فوق‌کلیوی، متوجه روند و علت بروز احتمالی بلوغ زودرس بشوند و درصدد رفع علت و درمان کودک بر بیایند. حتی اگر کودک شما دچار بلوغ زودرس شده باشد و شما به موقع به پزشک مراجعه کنید، می‌توانید با انجام برخی روش‌های درمانی، علت بروز بلوغ زودرس را برطرف کرده و روند بلوغ را در سن پایین، متوقف کنید. ■



نگاه متخصص تغذیه

تأکید دکتر نسرين امیدوار به مادر رایان:

نظم غذا خوردن را به زندگی فرزندتان برگردانید!

عادت‌های نادرست تغذیه‌ای رایان در طول ۱۰ سال شکل گرفته است و نمی‌تواند یک شبه اصلاح بشود! بنابراین، اول اینکه مادر رایان باید با یک مشاور تغذیه صحبت کنند تا راه صحیح کاهش وزن فرزندشان را بیاموزند. در مرحله بعد، مساله غذا خوردن یا نخوردن را مدام به روی کودک خود نیاورد تا کودک با استرس و لجاجتی مواجه نشود



به هیچ عنوان! از آنجایی که کودکی در سن رایان، در دوران جهش رشد پیش از بلوغ هستند و بدنشان هنوز فرصت سوزاندن چربی‌های اضافه را دارد بنابراین می‌توان در این سن و سال، به خوبی جلوی افزایش وزن بیشتر این کودکان را گرفت و مشکل آنها را به سادگی حل کرد.

سوال: مهم‌ترین توصیه شما به مادر رایان چیست؟
رایان در مرحله پیش بلوغ قرار دارد و عادت‌های نادرست تغذیه‌ای او در طول ۱۰ سال شکل گرفته است و نمی‌تواند یک شبه اصلاح بشود! بنابراین، اول اینکه مادر رایان باید با یک مشاور تغذیه صحبت کنند تا راه صحیح کاهش وزن فرزندشان را بیاموزند. در مرحله بعد، مساله غذا خوردن یا نخوردن را مدام به روی کودک خود نیاورند تا



انواع میوه‌ها را در دسترس رایان قرار بدهند تا او مشتاق به خوردن میوه بشود. به خاطر داشته باشید که روش‌های مستقیم می‌توانند لجاجتی کودکان را به دنبال داشته باشند بنابراین شما باید از روش‌های غیر مستقیم و دوستانه برای اصلاح عادت‌های غذایی کودکان استفاده کنید.

سوال: آیا کنترل وزن در سن کودکی مانند رایان، سخت است؟

سوال: خانم دکتر! ارزیابی کلی شما از وضعیت رایان چیست؟

ابتدا باید بگویم شرایط رایان، به خوبی به ما نشان می‌دهد که تغذیه صحیح در دوران کودکی تا چه اندازه می‌تواند بر سلامت فرد در سال‌های بعدی زندگی‌اش تأثیرگذار باشد. ما باید از همان سال‌های ابتدایی که کودک‌مان شروع به غذا خوردن می‌کند، او را با نظم وعده‌های غذایی آشنا کنیم و طعم‌های مختلف را به کودک بچشانیم. از طرف دیگر، اگر مادرانی مانند مادر رایان نسبت به وزن و سلامت فرزند خود نگران هستند، باید این نگرانی را با متخصص تغذیه یا پزشک اطفال در میان بگذارند؛ نه اینکه به حرف دوست و فامیل، شروع به خوراندن خوراکی‌های پرکالری به فرزندشان بکنند! اگر رایان از همان ابتدای کودکی، نظم غذا خوردن را یاد می‌گرفت و برنامه غذایی‌اش به گونه‌ای پیش نمی‌رفت که برای خوراکی گریه کند و آن را به دست بیاورد، حالا شاهد اضافه‌وزن این کودک و به خطر افتادن سلامت‌اش نبودیم.

سوال: مادر رایان نسبت به میوه نخوردن فرزندشان نگران است. آیا سبزی‌ها و صیفی‌های پخته‌ای که رایان مصرف می‌کند، می‌تواند جای میوه را برای او بگیرد؟

نه. میوه‌ها و سبزی‌ها باید هم به صورت خام و هم به صورت پخته مصرف شوند تا فیبر، ویتامین‌ها و املاح کافی به بدن برسانند. همان‌طور که گفتیم، اگر مادران عزیز سعی کنند به جای خوراکی‌های پرکالری، فرزندشان را با طعم‌های مختلف آشنا کنند، چنین مشکلاتی در ادامه زندگی کودک پیش

کودک با استرس و لجاجتی مواجه نشود. پس از این مراحل، مادر رایان باید کم‌کم سعی کنند تا نظم بسیار دقیقی به برنامه غذایی خانواده بدهند تا رایان هم کم‌کم به این نظم عادت کند و بداند که هر وقت دلش خواست نمی‌تواند کلی غذا بخورد! در کنار همه اینها، رایان باید از همین امروز فعالیت بدنی مناسب داشته باشد. خوشبختانه این کودک در سنی است که می‌تواند با دوستان خود برای ورزش‌های تیمی ثبت‌نام کند یا حتی با پدر و مادرش برای پیاده‌روی و کوهنوردی به طبیعت برود. بازی با همسالان در محیط‌های امن هم می‌تواند شرایط خوبی برای کاهش وزن رایان به وجود بیاورد.

سوال: به عنوان سوال آخر اینکه آیا واقعا لاغر بودن یک کودک، به معنای وجود مشکل در فرزندش است یا مادران نباید بیش از حد نگران لاغری فرزندشان باشند؟

تمام کودکان باید سالانه مورد سنجش قد و وزن قرار بگیرند. اگر براساس این سنجش، قد و وزن کودک شما روند صعودی متعادلی داشته باشد، نباید نگران باشید اما اگر کودک‌تان وزن نگیرد یا لاغری نگران‌کننده‌ای داشته باشد، باید به جای خوراندن خوراکی‌های پرکالری به او، حتماً با پزشک مشورت کنید تا دلیل لاغری را متوجه بشوید و درصدد درمان آن بر بیایید. بد نیست بدانید که معمولاً بچه‌ها، به‌خصوص پسر بچه‌ها در سن ۵ تا ۸ سالگی، حتی در شرایطی که از سلامت کامل هم برخوردار هستند، کمی لاغر به نظر می‌رسند. ■